

DESCRIPCIÓN

En este circuito nuestro objetivo es tener una activación general para afrontar la parte principal. El procedimiento es el de realizar saltos en vallas bajas, bordear pica y realizar slalom en conos para terminar saliendo en velocidad por dentro de los conos.

MATERIALES

8 Vallas bajas
2 Picas
10 conos

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Activación vegetativa
- Coordinación
- Velocidad

ESPACIO

25 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD